

ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO SENZA RINUNCIARE AI DOLCI? GRAZIE A LATTE, YOGURT E FORMAGGI (FELICEMENTE) SI PUO'.

Assolatte: aiuta a stare in forma e a prevenire diabete, tumori e malattie cardiovascolari: ecco perché un'alimentazione a basso indice glicemico viene consigliata a tutti, e non più solo ai diabetici. Grazie al "tocco magico" anti-glicemia dei latticini farla è anche facile e gustoso, come spiega L'Attendibile, la newsletter nutrizionale di Assolatte

(Milano, 13 dicembre 2018) Siamo in overdose di zuccheri, e a fine anno, tra cenoni e party, lo saremo ancora di più. E questo potrebbe rappresentare un problema, come ripetono i nutrizionisti, perché la nostra alimentazione finisce per avere un indice glicemico troppo alto: una condizione che predispone a malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e alcuni tumori, oltre a favorire l'aumento di peso, la comparsa delle rughe e dell'acne, spiega [Assolatte](#).

Che fare, allora, per correre ai ripari e controllare l'indice glicemico dell'alimentazione di ogni giorno? Sfruttare il "tocco magico" di latte, yogurt, formaggi e burro nel controllo della glicemia. Un tema a cui è dedicato l'ultimo numero de **L'Attendibile "LATTICINI: AMICI DELL'ALIMENTAZIONE A BASSO INDICE GLICEMICO"** (<https://goo.gl/oktSzY>), la newsletter nutrizionale di [Assolatte](#).

Latte, formaggi, yogurt e burro sono "portatori sani" di zuccheri, perché sono caratterizzati da un basso indice glicemico. Merito della loro "ricetta" perfetta: le proteine e i particolari grassi presenti naturalmente in questi alimenti, insieme all'alto tenore in calcio e alla vitamina D, hanno la capacità di modulare l'assorbimento degli zuccheri e quindi di evitare i pericolosi picchi della glicemia.

Ecco perché consumare ogni giorno le 3 porzioni consigliate tra latte e yogurt e portare in tavola ogni settimana le 3 porzioni raccomandate di formaggi è la prima, semplice ed efficace mossa per tenere sotto controllo la glicemia e abbassare il carico glicemico della propria alimentazione.

Un caso esemplare è il latte, che è già di per sé un alimento a basso indice glicemico (compreso tra 35 e 40) e che, soprattutto nelle versioni intero e parzialmente scremato, aiuta anche a modulare il metabolismo degli zuccheri assunti con un pasto, come quelli contenuti nei cereali o nella frutta.

Anche lo yogurt bianco intero e lo yogurt greco sono efficaci nel controllare l'indice glicemico di un pasto e si rivelano particolarmente utili fuoripasto, quando aiutano a ridurre l'impatto sulla glicemia di spuntini ad alto contenuto di zucchero, come frutta, merendine, snack dolci o frullati.

Una spolverata di formaggio sulla pasta o su una zuppa di cereali, un cucchiaino di ricotta o di formaggio spalmabile sulle patate, un velo di burro sul pane riducono (con gusto) l'impatto glicemico di questi piatti. Così come fanno il latte con i cereali per la colazione e un frappè di frutta e latte.

* L'Attendibile è la newsletter di Assolatte realizzata dalla dottoressa **Samantha Biale**, nutrizionista e giornalista.

Tutti i numeri della newsletter sono disponibili sul sito WWW.LATTENDIBILE.IT



IN CASO DI PUBBLICAZIONE SI PREGA DI CITARE LA FONTE ASSOLATTE

Per maggiori informazioni: Carmen Besta – Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latt fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it
00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it
1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it